



Conny's SydVäst Race 2013



Invjudan

Häng på en nyårstradition !

Loppet som går från Syd till Väst !



*Conny's Sydvästrace – 13
22-Årsracet...Varför åka
till Rio när man kan åka
till Grums på nyårsafton
och springa!*

*Vi ses vid OK Älgens
klubbstuga Orrby, Grums
granne med ishallen !
Ställ upp och för
traditionen vidare , du
avgör !*



PM 2013

- Nyårsafton 131231 är det dags igen.
- För vår årliga gemytliga träningstävling
- Inkluderat den avslutande fikasamlingen/prisutdeln.(vi serverar lite glögg,kaffe mm efter loppet)
- Försök locka med er alla ni känner som vill ut och röra på sig lite
- Ett måste efter all julmat,(Gäller alltså även icke medlemmar)
- Gamla rutinerade sydvästrävar bör absolut ställa upp och alla FRISKA GRUMSARE
- Vore trevligt med andra klubbars närvaro likt tidigare och Friska Grumsare.
- Statistik o resultat se Älgens hemsida
- www.okalgen.se
Vi ses/ tävlingsledare-Conny .
Jag springer själv(klart)!
Upplysningar / info = 070-3992175
conny-gunnarsson@telia.com
VÄLKOMNA !



<u>Aktuella banor</u>	Långa Banan 8,2 km	Öppen för alla(Herrklass)
	Korta Banan 5,0 km	Öppen för alla(Damklass)
	Mini Banan 3,0 km	Öppen för ungdom upp till sexton år. Separerad kille och tjej klass) Äldre motionärer över 60 år Dam ,herr separerat här också. <u>Nyhet: Gå med eller utan stavar i din egen takt utan tidtagning och oavsett ålder så kan ni vinna pris !</u>
<u>START</u>	Gemensam kl.10.15	Alla skall bära nummerlapp. Utdelning i samband med Start.
<u>Banmarkering</u>	Ingen i fysisk mening. Man springer på gatorna i Grums med hjälp av karta eller kompis. Lätthittat	Kartor finns i att låna med inritade banor !
<u>Ombyte</u>	Ombyte.	Dusch,bastu sker i klubbstugan
<u>Startavgift</u>	Minst 20:- per startande (Älgar =fri avgift)	Bidrag till kaffekassan mottages gärna av alla !
<u>Övrigt</u>	Segrare i dom olika klasserna	SPRINGER SOM BRUKLIGT IFÖRDA LEDAR-SYDVÄSTAR.. Priser till de bästa i sedvanlig stil. <u>Fjolårets flygande raket finns kvar medtag sportidentpinne om du har .</u>
<i>Anmälan</i>	<i>Skicka gärna ett mail</i>	<i>någon dag innan För fikaförberedelser.</i>